



## INFARTOS, DESDE LOS 30 AÑOS

En el Día Mundial del Corazón, expertos alertan que 50% de la población mexicana presenta factores de riesgo a temprana edad. **Primera / 12**

**SUGIEREN ANÁLISIS CLÍNICOS CONSTANTES**

# ALERTAN POR INFARTOS

# DESDE LOS

# 30

# AÑOS

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte entre los mexicanos, de acuerdo con datos del Inegi; advierten que 50% de la población enfrenta a temprana edad al menos un factor de riesgo



POR PATRICIA RODRÍGUEZ CALVA

prc@gimm.com.mx

**E**n México, los infartos al corazón ya no se relacionan únicamente con el envejecimiento, porque actualmente se están presentando a partir de los 30 años de edad, reveló a **Excélsior** José Luis Briseño de la Cruz, cardiólogo con postgrado en cuidados intensivos cardiovasculares.

"Hace unos años pensábamos que la población que más riesgo de infarto tenía eran los mayores de 50 o 60 años. En la actualidad, vemos a gente más joven con este tipo de condiciones, ya no es infrecuente ver a una persona de 30 años de edad que sufre un infarto al corazón", manifestó.

Lo anterior se debe a que 50 % de la población mexicana vive con al menos un factor de riesgo que condiciona el desarrollo de una enfermedad cardiovascular a temprana edad.

La situación se agrava porque a lo largo de la vida, más de 70% de los mexicanos desarrollarán enfermedades que detonan eventos cardiovasculares, precisó Briseño de la Cruz.

"El sobrepeso y la obesidad son la base del desarrollo de todas las condiciones que van llevando a la acumulación de niveles elevados de colesterol, desarrollo de hipertensión y desarrollo de diabetes.

"A lo anterior, le sumamos el sedentarismo y el embudo alimentario de la población con dietas ricas en carbohidratos y grasas saturadas, más el tabaquismo, lo cual, evidentemente, incrementa las probabilidades para provocar enfermedades cardiovasculares a edades mucho más tempranas", detalló el cardiólogo.

### CHEQUEOS SON INDISPENSABLES

Las enfermedades del corazón se mantienen como la principal causa de muerte entre los mexicanos.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), durante el año pasado fallecieron 189 mil 289 personas a consecuencia de padecimientos cardíacos.

De esa cifra, 100 mil 473 eran hombres y 88 mil 802 fueron mujeres.

En tanto, entre enero y marzo de este año, datos del instituto indican que ya se reportaron 51 mil 586 decesos por la misma causa.

De éstos, 27 mil 549 fueron muertes en personas del sexo masculino y 24 mil 032 del sexo femenino.

En el marco del Día Mundial del Corazón, que se conmemora cada 29 de septiembre, el cardiólogo José Luis Briseño de la Cruz sostuvo que, para prevenir un infarto, es importante que las personas se realicen estudios preventivos a partir de los 30 años de edad.

Lo anterior, con la finali-

dad de buscar atención médica que pueda controlar el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión, el colesterol alto y la diabetes.

Y si dentro de la familia hay antecedentes de muertes prematuras por enfermedades cardiovasculares, los análisis se deben efectuar a partir de los 20 años.

"A partir de los 30 años todas las personas deberían tener un chequeo cardiovascular y una visita con el cardiólogo para ver cuál es el estado de sus factores de riesgo de su salud cardiovascular.

"Pero si tengo un familiar directo con antecedentes de muerte prematura por infarto del corazón infarto o infarto cerebral -ya sea mamá, papá o algún hermano- me debo monitorear de manera mucho más temprana, a partir de los 20 años. Y en esta población, la recomendación es investigar directamente los niveles de colesterol y tratar de llevarlos a metas saludables", indicó el también especialista en cuidados intensivos cardiovasculares.

### LOS CUIDADOS DEL CORAZÓN

De acuerdo a la Asociación Americana del Corazón, para tener salud cardiovascular -entre otras recomendaciones- se sugiere que un adulto debe dormir entre siete y nueve horas diarias.

Además, se recomienda un monitoreo periódico de

salud, eliminar factores de riesgo, no fumar, tener una sana alimentación y realizar

150 minutos de actividad física moderada por semana, o bien, 75 minutos semanales de actividad física de intensidad.

Se trata de establecer un estilo de vida que inicie, de ser posible, desde la infancia comentó la fitness coach Paulina Molina.

A sus 30 años de edad, compartió que para mantener su corazón saludable y poder inspirar a más personas a cuidar su salud, decidió especializarse y convertirse en fitness coach para lograr que, a través del entrenamiento informado y personalizado, se consigan buenos resultados, no sólo en el ámbito deportivo, sino también en la salud y en el ámbito personal.

"Yo creo que hay una falta de información en torno a ¿qué son los buenos hábitos? y ¿qué le hace bien a mi salud, a mi cuerpo?"

"El tema de descansar y dormir bien, el hecho de lograr un equilibrio y balance en la alimentación y el tema de movernos; porque muchas veces creemos que tenemos que quemar muchas calorías, pero sólo con mantenernos activos diariamente, como, por ejemplo, salir a dar una caminata, nos da salud", dijo.



Paulina Molina mencionó que desde hace seis años, cuando decidió dejar la vida sedentaria y cuidar su corazón, su salud mejoró y aún así anualmente se hace análisis clínicos porque sabe que hay enfermedades que se pueden presentar a temprana edad.

“Desde que hago ejercicio me enfermo menos, también le doy el descanso necesario para no saturar a mi cuerpo y pues aguantar clases de gran calibre, me hace sentir con un corazón fuerte y saludable”.

La fitness coach reconoció que para una persona sedentaria es difícil empezar a

ejercitarse, pero, aclaró que cuando se empiezan a ver los buenos resultados, hacer ejercicio se convierte en un hábito.

“Lo que yo siempre digo es: un día a la vez, un paso a la vez. Evitar la presión de tener que estar tres horas en el gimnasio.

“Hay que dar pasos pequeños, cada día es una nueva oportunidad para moverte más, para estar más activa. Podemos comenzar con algo que no te sature mucho —dos o tres días a la semana—, pero siempre buscando una actividad que se disfrute, te brinde salud y proteja tu corazón”, refirió.

## ¡CUÍDATE!

- 1 Realiza al menos 150 minutos de actividad física moderada a lo largo de la semana.
- 2 Procura una alimentación balanceada y evita el consumo excesivo de carbohidratos y grasas.
- 3 Evita hábitos como fumar.
- 4 Realízate exámenes clínicos habituales a partir de los 30 años, de tener antecedentes cardiacos, desde los 20 años.

